

Provkonstruktion

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Träningslära 2

Tema: Fysiologiska och psykologiska effekter av träning

Syfte

Syftet med provet är att bedöma elevernas kunskaper om de fysiologiska och psykologiska effekter av träning samt deras förmåga att relatera dessa effekter till träning och prestation.

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Denna lektion syftar till att utforska hur träning påverkar kroppens fysiologiska system samt de psykologiska effekterna av fysisk aktivitet. Eleverna får en djupare förståelse för hur dessa faktorer interagerar och påverkar träning och prestation.

Kunskapskrav

Eleven ska kunna beskriva och förklara fysiologiska och psykologiska processer som påverkar träning och prestationen.

Prov

Faktafrågor

1. Vad är fysiologi?
 - A. Studiet av kroppens struktur
 - B. Studiet av kroppens funktioner (**rätt svar**)
 - C. Studiet av beteende
 - D. Studiet av träning
2. Vilken av följande är en fysiologisk effekt av träning?
 - A. Ökad mental klarhet
 - B. Förbättrad muskelstyrka (**rätt svar**)
 - C. Minskad stress
 - D. Ökad motivation
3. Vad är en psykologisk effekt av träning?
 - A. Ökad muskelmassa
 - B. Minskat syreupptag
 - C. Minskad ångest (**rätt svar**)
 - D. Förbättrad flexibilitet

4. Hur kan träning påverka din motivation?
- A. Genom att öka tröttheten
 - B. Genom att förbättra humör och känsla av prestation (**rätt svar**)
 - C. Genom att minska självförtroendet
 - D. Genom att hindra träning
5. Vilket av följande är ett exempel på hur fysiologi och psykologi interagerar vid träning?
- A. Hälsa påverkar kost
 - B. Trötta muskler ökar mental klarhet
 - C. Mer energi kan leda till en bättre mental inställning och vice versa (**rätt svar**)
 - D. Kost påverkar syreupptagning
6. Vilket system påverkas inte av träning?
- A. Muskelsystemet
 - B. Kardiovaskulära systemet
 - C. Respirationssystemet
 - D. Matspjälkningssystemet (**rätt svar**)
7. Vilken effekt kan träning ha på mental hälsa?
- A. Ökad ångest
 - B. Försämrade koncentration
 - C. Minskat stress (**rätt svar**)
 - D. Minskad uthållighet
8. Vad kan öka syreupptagningsförmågan?
- A. Kraftträning
 - B. Uthållighetsträning (**rätt svar**)
 - C. Stretching
 - D. Vila
9. Vilken av följande uttalanden om träning och psykologi är korrekt?
- A. Träning har ingen inverkan på psykologisk hälsa
 - B. Fysisk aktivitet kan förbättra mental hälsa (**rätt svar**)
 - C. Träning gör oss mer stressade
 - D. Psykologi påverkar enbart träning
10. Vad är motivation?
- A. En känsla av trötthet
 - B. En känsla av att vilja uppnå ett mål (**rätt svar**)
 - C. En medfödd egenskap
 - D. En typ av träning
11. Vilken del av kroppen påverkas mest av konditionsträning?
- A. Muskler
 - B. Hjärta (**rätt svar**)
 - C. Hjärnan
 - D. Lungorna
12. Vad kännetecknar en vältränad person?
- A. Låg hjärtfrekvens under vila (**rätt svar**)
 - B. Hög fettprocent
 - C. Dålig syreupptagningsförmåga
 - D. Svag muskelstyrka
13. Vilken av följande faktorer påverkar inte prestation direkt?
- A. Kost (**rätt svar**)
 - B. Träning

- C. Vila
- D. Mental inställning
- 14. Hur kan psykologiska faktorer påverka fysisk prestation?
 - A. Genom att öka tröttheten
 - B. Genom att skapa tvivel (**rätt svar**)
 - C. Genom att öka ett positivt mindset
 - D. Genom att förbättra maten
- 15. Vad är en viktig komponent i återhämtning?
 - A. Träning
 - B. Vila (**rätt svar**)
 - C. Stress
 - D. Öka intensiteten

Resonerande frågor

1. Beskriv hur mental hälsa kan påverkas av regelbunden träning. Genom denna fråga ges eleverna möjlighet att koppla fysik och psykologi samt reflektera över långsiktiga effekter av träning.
2. Redogör för interaktionen mellan kardiovaskulära anpassningar och prestationen under uthållighetsidrott. Frågan uppmuntrar till djupare analys och förmågan att koppla fysiologiska effekter till praktiska exempel.
3. Diskutera hur motivation kan påverkas av olika typer av träning. Denna fråga ger eleverna möjlighet att resonera kring psykologiska aspekter och hur motivation är en av de viktiga drivkrafterna för träning.
4. Hur kan en idrottare dra nytta av kunskap om fysiologiska och psykologiska effekter när de planerar sitt träningsprogram? Frågan uppmuntrar eleverna att tänka kritiskt kring tillämpningen av deras kunskaper i praktiken.
5. Vilken betydelse har återhämtning för den psykiska och fysiska hälsan? Detta ger ett tillfälle för eleverna att tänka på återhämtningens roll i ett holistiskt perspektiv av träning.
6. Ge exempel på hur individanpassad träning kan optimera både fysiologiska och psykologiska resultat. Frågan uppmuntrar till reflektion om träningens individualitet och anpassning.
7. I vilken grad anser du att samspelet mellan kropp och själ är viktigt för träningseffektivitet? Den här frågan låter eleverna utforska begreppen kropp och själ samt deras påverkan på prestation.
8. Reflektera över dina egna träningsvanor. Hur kan du använda din förståelse av de fysiologiska och psykologiska effekterna för att förbättra dina resultat? Den här frågan ger möjlighet för eleverna att göra personliga kopplingar och implementera lärdomar.

Bedömning

Faktafrågorna bedöms med 1 poäng per korrekt svar och de resonerande frågorna med max 3 poäng beroende på djup och kvalitet. Totalt 15 poäng går att få från faktafrågor (max 15) och 24 poäng kan ges från de resonerande frågorna (max 24).

För betyg E krävs minst 8 poäng (minst 3 poäng från resonerande frågor). För betyg C krävs minst 12 poäng (minst 3 poäng från resonerande frågor). För betyg A krävs minst 18 poäng

(minst 5 poäng från resonerande frågor).